

Spinat-Hackfleisch-Quiche



Zutaten:	Zubereitung:
Hackmasse: 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	fein hacken, zusammen mit
500g gemischtem Hackfleisch	in einer Pfanne in etwas Öl krümelig anbraten. mit
Salz, Pfeffer	würzen.
300 g Tomaten	in feine Würfel schneiden und zugeben. Alles sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Dann zum abkühlen beiseite stellen.
1 Rolle Blätterteig oder Mürbeteig	eine Springform mit dem Teig auskleiden. Auch den Rand mit dem Teig bedecken!
1 Ei	in die abgekühlte Hackmasse untermengen und auf dem Blätterteig verteilen.
Spinat: 1 Zwiebel	

	fein hacken und in einer Pfanne mit etwas
Öl	glasig dünsten
500 g Spinat	waschen und leicht trockenschleudern. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	würzen. Das Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Auf der Hackmasse verteilen.
Guß: 100 ml Sahne	
200 ml Schmand	
3 Eier	
100 g geriebener Emmentaler oder Parmesan	
Salz, Pfeffer	verrühren. Über das Gemüse gießen

Temperatur:	180 Grad
Backzeit:	30 Minuten

Dazu schmeckt ein schöner Salat

